

Hogyan nasizz jól?

Hogyan nasizz úgy, hogy ne szabotáld a fogyásod és még az édesség élvezete is megmaradjon. Ez lesz a mai témánk.

Ez több módon is felüti a fejét a kérdések között, hogy lehete akkor édeset enni vagy akkor ezt az ízt örökre felejtsem el vagy milyen jó desszertek vannak és egyrészt küldtünk recepteket.

Most vegyünk át néhány elvet amiket tehettünk. Az első és nagyon jó hírem, hogy a csokoládé az nem egy csaló étel, az apróbetűs rész, hogy nem feltétlenül egy csaló étel úgyhogy én azt javasolnám, hogy menj el egy kézműves csoki boltba és kérdezd meg őket, hogy milyen olyan csokoládéjuk van aminek magas a kakaótartalma, de nem keserű, mert a keserűség és a magas kakaótartalom egyáltalán nem jár kéz a kézben. Itt mutathatnak nagyon jó variációkat amiket még nem gondoltál, ez tudhat viccesen drága lenni ezt egyszerűen csak nézd meg és élvezd, hogy milyen a jó.

A második trükk szintén a csokoládéhoz kapcsolódóan, ha felhigítjuk a csokoládét vajjal vagy kakaóvajjal akkor úgy vittünk be több zsírt, hogy nem vittünk be cukrot és ez által csökkent a keserűsége. Érdekességgéppen a keserűnek az egyik ellentétes íze a sos, ezért ha olvasztasz csokoládét és néhány szem sót teszel bele valamilyen bányászott sóból akkor csökkentetted a keserűségét. De az által, hogy megnöveljük a zsírt akár vajjal vagy kakaóvajjal, vagy akár magvajjal pl. mandulavaj, mogyoróvaj, valamilyen olyan magvaj amiben maga csak a mag van és nincs benne plusz olaj, főleg nem pálmaolaj az kifejezetten jó lehet, tehát. Egy másik megoldás vehetsz kész magvajakat és azokat így összeverheted és abba teszel csokoládét ha szereted a csokoládét ha nem szereted a csokoládét akkor csak próbáld meg a többi vajjal.

Harmadik, hogy nézzünk néhány cukor alternatívát, hogy mik azok amik lehetnek. Három cukor alternatívát nézünk ez az egyik amit nagyon szerettek az az allulóz, ez egy olyan édesítő ami tud karamellizálódni is. A második a mongfood ami Európában nem könnyen beszerezhető és szerintem a szilid eritrit kombinációban lehet olyan keverék és a stevia is lehet egy nagyon jó opció.

Úgyhogy nézd meg ezeket az édesítőket, a csokoládé egyáltalán nem egy csaló dolog kellene, hogy legyen. Az én személyes desszertem amit én nagyon kedvelek az a fagyasztottgyümölcs, hogy van 4 tojás az maga a víz, tehát nem teszek plusz vizet a turmixba, utána teszek egy szelet vajat így felkockázva, én két mérőkanállal teszek a kollagénból és annyi fagyasztott áfonyát, hogy megkapjam azt az állagot amit szeretnék. Ha többet teszek bele akkor fagyis lesz, ha kevesebbet akkor ihatóbb és akkor ebbe lehet még opcionálisan tenni mondjuk görög joghurtot vagy túrót ha te éppen ezeket tolerálsz és élvezed. Elkészítheted eperrel is, nyilván más alacsony gyümölcscukor tartalmú gyümölcsökkel is, én azért javaslom ezeket a bogyósokat, mert kicsik és nem kell pluszba vágni.

Úgyhogy nézd meg ezeket az opciókat, kiküldjük neked a kedvenc csoki-fagy receptemet ami szerintem zseniális, mert nem csak hogy nagyon finom, hanem mindig lehet a hűtőben és ezért hogyha csak kiveszed akkor fagyis, hogyha berakod a sütőbe akkor lávatorta lesz belőle, ha pedig teljesen készre sütöd akkor ilyen tortásabb piskótásabb lesz belőle, úgyhogy ez zseniális, én nagyon nagyon szeretem.

